

姿勢美人ヨガ教室



講師：林 良美

ヨガを通して自分の体を理解し、正しい使い方を意識して動いていくレッスンです。肩こり腰痛など、不調の起こりにくい姿勢を目指し、生涯元気に動けるカラダを作りませんか？

ヨガ初心者の方、身体の硬い方も大歓迎です！！



対象 18歳以上のかた

日時 毎週月曜日 12:00~13:00
※詳しい日程は裏面をご覧ください

場所 武道館 第一道場（昼間）

定員 40名

参加費 9,000円（9回の場合）
10,000円（10回の場合）
11,000円（11回の場合） } 期の初回に
窓口にてお支払い
(冷暖房費込み)
注）一旦お支払い頂いた参加費は、いかなる理由があってもご返金できません

申込方法 武道館窓口までお越しください
尚、定員数になり次第、受付は終了とさせていただきます
体験受講後の申込み受付もおこなっております（体験料800円）

持ち物 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・ヨガマット(あれば)

注意事項 教室中の事故等につきましては、応急処置の他は主催者側において一切その責任を負いかねますので、ご注意ください

3ヶ月単位の教室

お問合せ

箕面市立第一総合運動場

武道館

〒562-0005 箕面市新稲3-12-1

TEL: 721-7979 FAX: 724-4030

姿勢美人ヨガ教室

2026年度 スケジュール(予定)

第1期 (4月～6月)	4月6日	4月13日	4月20日	4月27日		12回
	5月11日	5月18日	5月25日			
	6月1日	6月8日	6月15日	6月22日	6月29日	
第2期 (7月～9月)	7月6日	7月13日	7月27日			10回
	8月3日	8月17日	8月24日	8月31日		
	9月7日	9月14日	9月28日			
第3期 (10月～12月)	10月5日	10月19日	10月26日			11回
	11月2日	11月9日	11月16日	11月30日		
	12月7日	12月14日	12月21日	12月28日		
第4期 (1月～3月)	1月18日	1月25日				10回
	2月1日	2月8日	2月15日	2月22日		
	3月1日	3月8日	3月15日	3月29日		

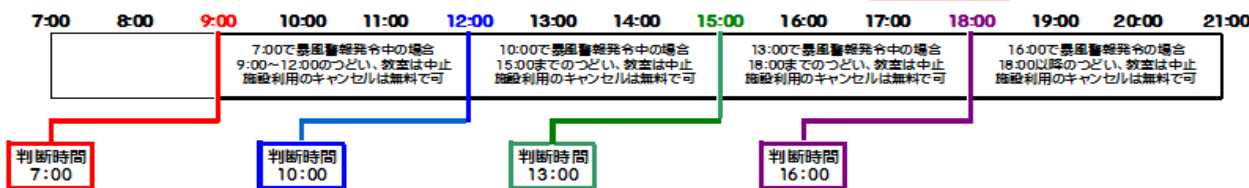
<注意事項>

- 退会される場合は、必ず事務所にお申し出ください。お申し出がない場合は、継続更新となります。
- 受講料は、各期の初回日にお支払いください。
- 都合により、上記日程が変更する場合がございます。予めご了承ください。

各種警報発令時の対応について

☆警報の確認は、箕面市(施設所在地)の警報が基準となります。

◆暴風警報が発令された場合 → 中止の判断は利用開始コマの2時間前です。



★大雨警報の場合、基本的には体育館・武道場・会議室(屋内施設)のつどい・教室は中止にはなりません。

皆様の安全確保のため、施設を臨時休館する場合があります。(箕面市災害本部が立ち上がった場合) 予めご了承の程、宜しくお願い申し上げます。

※荒天時の移動及び当施設利用は自己判断をお願いいたします。ご来場時や駐車場でのご事故に関して、当施設は一切責任を負いません。

箕面市立第一総合運動場
スカイアリーナ 072-724-3440
武道館 072-721-7979

箕面市立第二総合運動場
072-729-4558